

নারীবাদ ও উত্তরাধিকার আইন

ডা. শামসুল আরেফীন

প্রভাষক

মাগুরা মেডিকেল কলেজ



What is worldview?

A worldview is a person's or society's fundamental perspective on the world, which includes their knowledge, culture, and point of view. (Sire, 2004) It's a set of beliefs, values, and assumptions that influence how people think, feel, behave, and make decisions. Worldviews can be expressed through ethics, religion, philosophy, and scientific beliefs.

Gray AJ. Worldviews. Int Psychiatry. 2011 Aug 1;8(3):58-60.

নারীবাদ

"Feminism is a new worldview … and a spirituality, which the world and the church ignore to the peril of us all and to itself, as well … [it] is not simply about femaleness. It is about another way of looking at life, about another set of values designed to nurture a dying globe and rescue any people too long ground under foot, too long ignored, unseen, invisible. Feminism is about a new way of thinking for both women and men who are tired of the carnage, sickened by the exploitation of the globe, disillusioned by the power struggles and searching … for a heart of flesh in a world of stone."

[*Heart of Flesh*, Joan Chittister]



বৈষম্য
পুরুষতন্ত্র
সামাজিক লিঙ্গ
যৌন স্বাধীনতা
প্রথা বিরোধিতা
সমতা
গণপরিসর



লাল চশমা
সমস্যা: সব লাল লাল
সমাধান: লাল কমাও

নারীবাদের দৃষ্টিভঙ্গি
সমস্যা: সবখানে বৈষম্য
সমাধান: সমান সমান ভাগ করো।

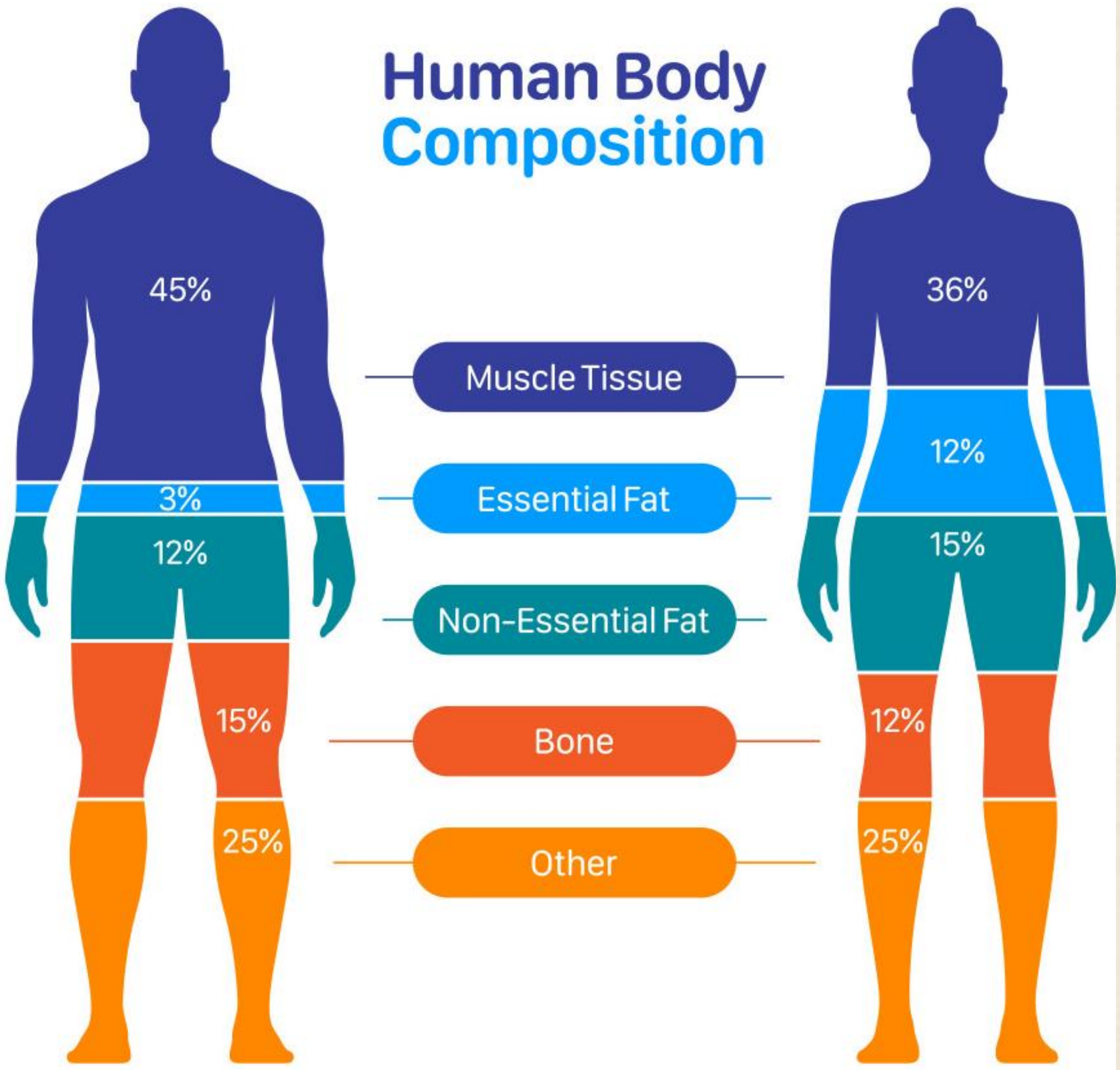
কিছু প্রশ্ন

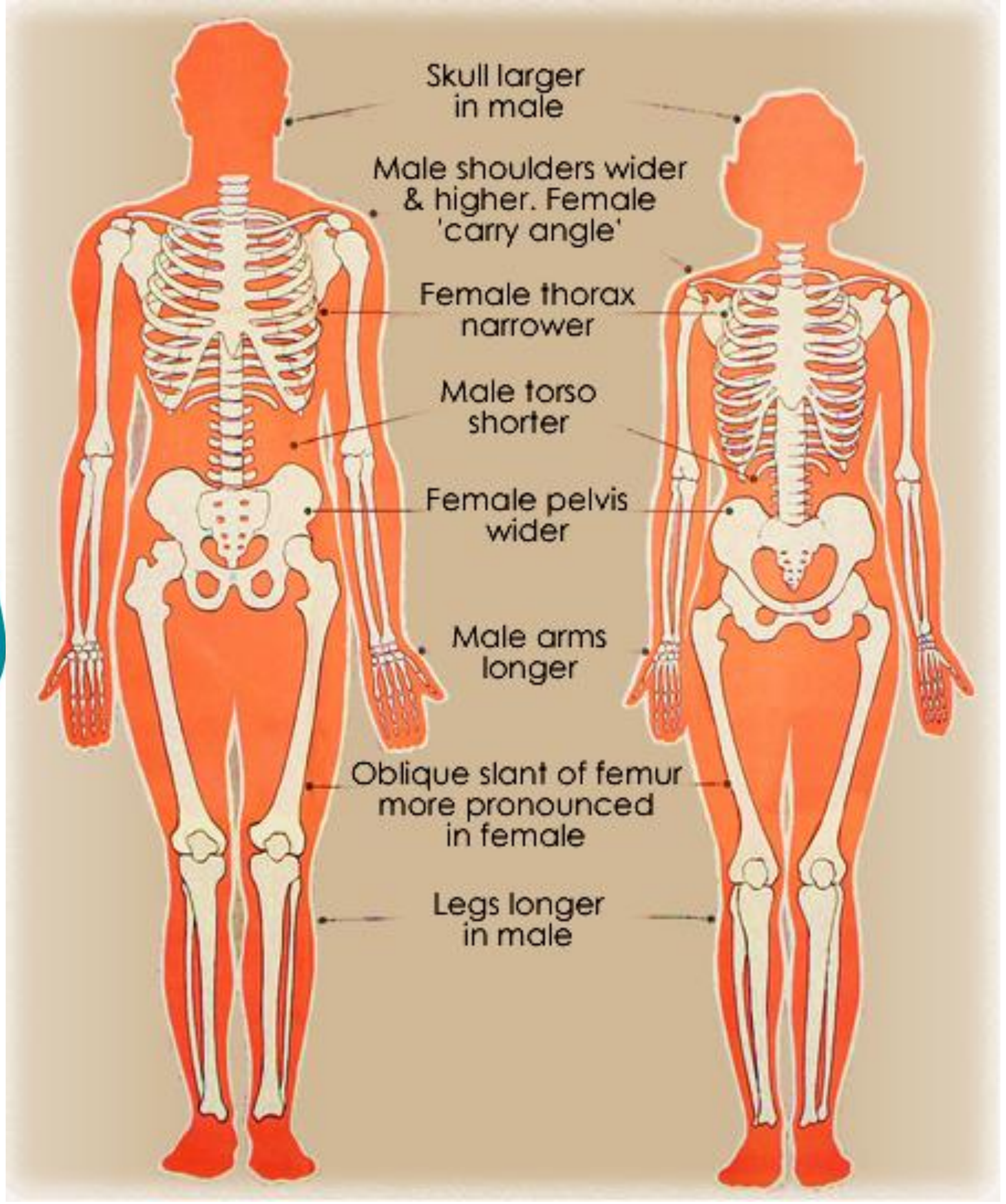
- বৈষম্য (অসমতা) কৃত্রিম নাকি প্রাকৃতিক?
- বৈষম্য পরিকল্পিত নাকি স্বতঃস্ফূর্ত?
- বৈষম্য যৌক্তিক নাকি অযৌক্তিক?
- বৈষম্য কি নিরসনযোগ্য নাকি অনিবার্য?

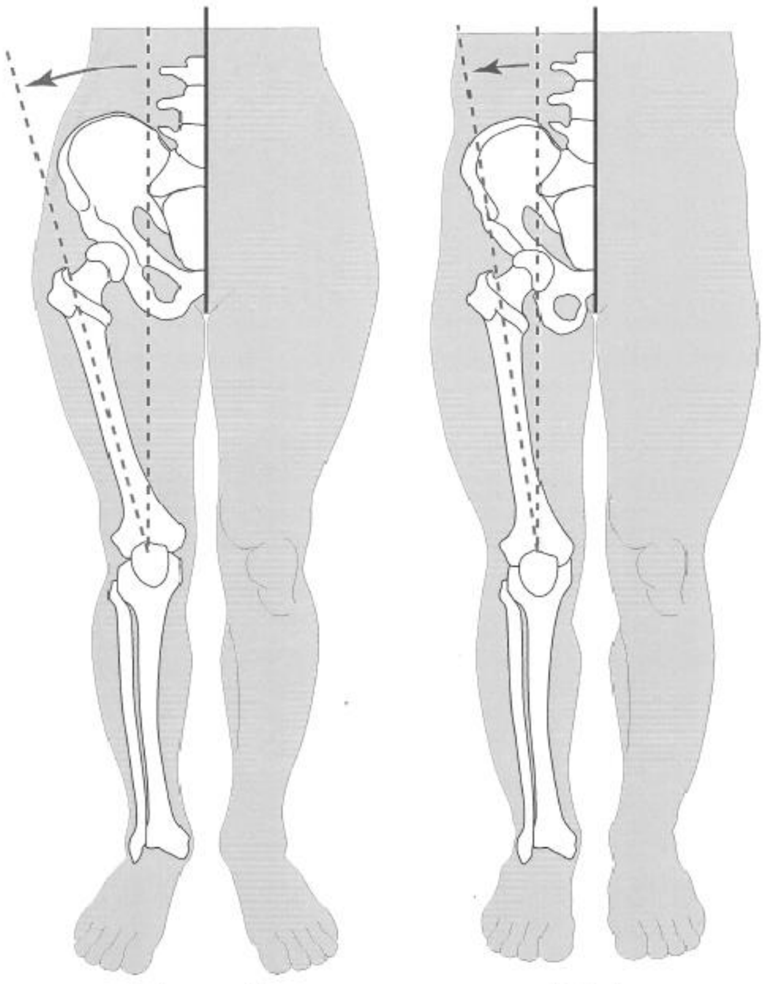
অঙ্গ	ছেলে	মেয়ে
মস্তিষ্ক	১৩৩৬ গ্রাম	১১৯৮ গ্রাম
হৃৎপিণ্ড	৩৬৫ গ্রাম	৩১২ গ্রাম
লিভার	১৬৭৭ গ্রাম	১৪৭৫ গ্রাম
কিডনী দুটো	৩২২ গ্রাম	২৭১ গ্রাম
ফুসফুস দুটো	১২৪৬ গ্রাম	১০১৩ গ্রাম

- উচ্চতায় মেয়েরা ছেলেদের চেয়ে গড়ে ৯% ছোটো,
- মস্তিষ্কের আয়তন ১১% কম আমাদের ,
- হৃৎপিণ্ড ১৫% কম,
- লিভার ১২% কম,
- কিডনি দুটো ১৬% কম,
- ফুসফুস দুটো ২০% কম।
- পুরুষের হাড়ের ওজন (bone mass) ৫০% বেশি।
- উপরাংশে পুরুষের চেয়ে পেশী ৪০% কম,
- নিচের অংশে কম ৩৩%' (Janssen, 2000)

- মস্তিষ্কের হিসাবটার রেফারেন্স: Results from a 1994 study published in Der Pathologe – and based on more than 8000 autopsies
- বাকিগুলো এখান থেকে: In 2001, French researcher Grandmaison and co-authors published a paper in Forensic Science International analyzing organ weights from 684 autopsies performed on whites between 1987 and 1991.


Human Body
Composition
45%
3%
12%
15%
25%
36%
12%
15%
12%
25%
Muscle Tissue
Essential Fat
Non-Essential Fat
Bone
Other


Skull larger in male
Male shoulders wider & higher. Female 'carry angle'
Female thorax narrower
Male torso shorter
Female pelvis wider
Male arms longer
Oblique slant of femur more pronounced in female
Legs longer in male



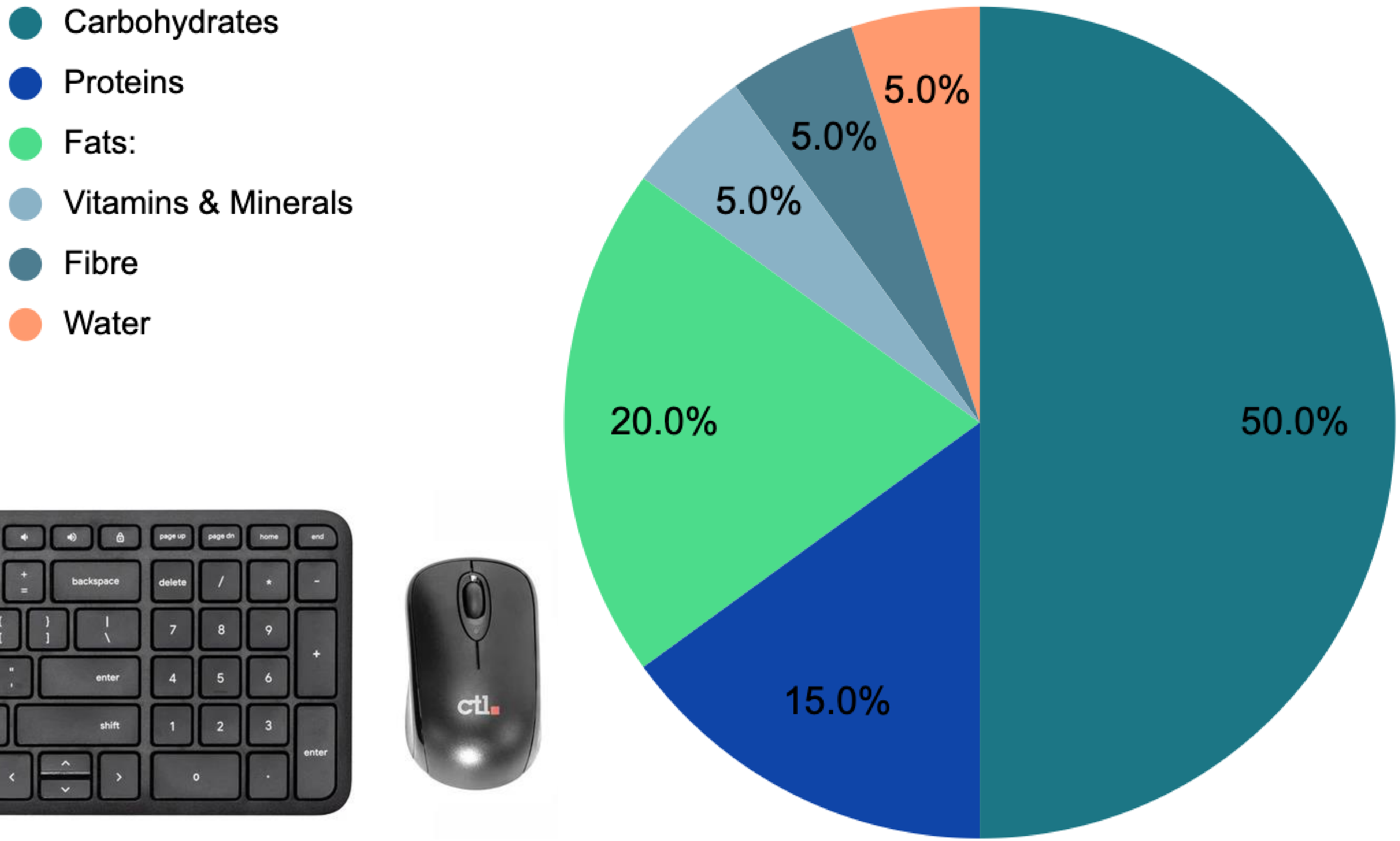
মেয়েদের হাঁটার কিছু বিশেষ বৈশিষ্ট্য আছে :

- তাদের নিতম্ব অস্থিচক্র পেলভিস বেশি ঘোরে
- নিতম্ব উপরে-নিচে আন্দোলিত হয় বেশি (vertical motion at the hip)
- পদক্ষেপ হয় ছোট ছোট
- মিনিটে স্টেপ নেয় বেশি

[Morris (2013), Why high heels make women more attractive, Psychology Today.]

- যখন বেশি ঘামার প্রয়োজন, যেমন গরম আবহাওয়া নারীর জন্য খানিকটা অস্বস্তিকরই বটে। জাপানের Osaka International University এবং Kobe University-র যৌথ গবেষণায় এমনটিই উঠে এসেছে। গবেষণার প্রধান সমন্বয়ক Yoshimitsu Inoue জানাচ্ছেন, মেয়েদের শরীরের পানির পরিমাণ এমনিতেই পুরুষের চেয়ে কম। ফলে দ্রুত পানিশূন্যতা হবার সম্ভাবনা থাকে। তাই হতে পারে এই কম ঘামাটা নারীদের জন্য গরমে একটা সারভাইভাল কৌশল বা অভিযোজন। আর পুরুষের এই বেশি ঘামাটা কাজে দক্ষতা বজায় রাখার একটা কৌশল। গরমে মেয়েদের বেশি যত্ন নিতে সুপারিশ করেছেন গবেষকবৃন্দ (Ichinose-Kuwahara, ২০১০)
- নারীদেহে ক্রিয়াবিক্রিয়ার হার (metabolic rate) কম। তাপ উৎপাদন হয় কম। Warwick Medical School –এর Professor Paul Thornalley বলেছেন BBC-কে। (Kingma, ২০১৫)

Nutrient Proportions in a Balanced Diet





ব্রেইনের পার্থক্য	ফলে কাজে পার্থক্য	রিসার্চ
ব্রেইনের যে জায়গা শব্দ শোনা ও বোঝা, শব্দ নির্বাচন ও উচ্চারণ করে , (Brodmann areas ৪৪ and ৪৫), মেয়েদের এখানে কোষের ঘনত্ব (গ্রে ম্যাটার) ১১% বেশি।[৫]	খেলনা চয়েস আলাদা। ছেলেশিশুরা সাধারণত গাড়ি নিয়ে খেলে, মেয়েরা খেলতে ভালোবাসে পুতুল (humanoid) নিয়ে।	Cherney & London, ২০০৬; Davis & Hines, ২০২০-২০১৮; Todd et al., ২০১৮
	পুরুষ শিশুর টান বস্তুর প্রতি (অবজেক্ট)। নারীশিশুর টান চেহারার প্রতি (সাবজেক্ট)	১০২ জন নবজাতকের ওপর রিসার্চ (Connellan et al. ২০০০)
	হাসি দেওয়া, কথা বলা, মনোযোগ দেয়া, অনুকরণ করা, মুখভঙ্গি করা এই সামাজিক যোগাযোগের ব্যাপারগুলো নারীশিশুর আগে আসে পুরুষের চেয়ে	Adani & Cepanec, ২০১৯
	নারীর কথা বলার ক্ষমতা বা নিজেকে প্রকাশের ক্ষমতা অনেক বেশি।	
	উভয়েই নিজ নিজ লিঙ্গের খেলার সাথী বেছে নেয়। কারণ ছেলেরা যোগাযোগে ভালো না এবং এগ্রেসিভ।	Hines & Davis, ২০১৮

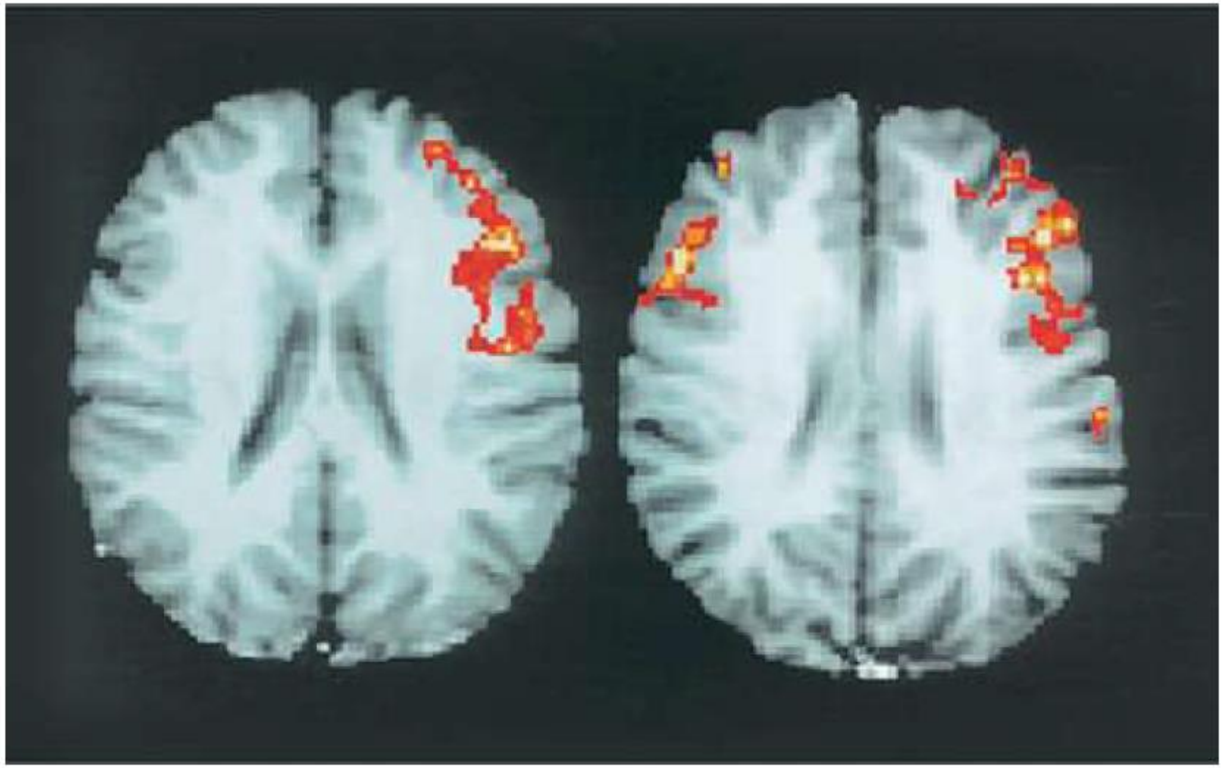


FIGURE 15–1 Comparison of the images of the active areas of the brain in a man (left) and a woman (right) during a language-based activity. Women use both sides of their brain whereas men use only a single side. This difference may reflect different strategies used for language processing. (Used with permission of Shaywitz et al, 1995. NMR Research/Yale Medical School.)

[১২২] Shaywitz et al. 1995; Pugh et al. 1996; Jaeger et al. 1998; Clements et al. 2006, Chen et al. 2007

পরবর্তী সময়ে ২০১৪ সালে University of Pennsylvania-র গবেষকরা ৪২৮ জন যুবক ও ৫২১ জন যুবতীর ব্রেইন ইমেজিং করেন। বার বার পাওয়া যায়, নারীদের ব্রেইনের দুইপাশের সমন্বিত এক্টিভিটি খুবই শক্তিশালী। বিপরীতে পুরুষেরটা একটা অংশের ভেতরে শক্তিশালী।

Hippo-campus মেয়েদের বড়	যখন দেখে অনেক ডিটেইলস দেখে, আপাত নিষ্প্রয়োজন জিনিসও দেখে এবং মনে রাখে। পুরুষ স্থানের বিবরণ মনে রাখে বেশি (spatial memory)। নারী মনে রাখে বেশি কথাবার্তা (verbal memory)	Beeman and Bowden, ২০০০; Fink et al., ১৯৯৬, ১৯৯৯. Cahill and van Stegeren, ২০০৩, ২০০৮; Kilpatrick et al., ২০০৬.
ছেলেদের স্নায়ুর ব্যাস (calibre) বেশি, মেয়েদের স্নায়ুতে চর্বির আস্তরণ (myelination) বেশি।[৬]	মেয়েদের অনুভব ও প্রতিক্রিয়া দ্রুত, তীব্র। এজন্য মেয়েরা নাজুক ও কাতর। আবার প্রচুর ইনপুট বেশি বলে ডিফোকাস বেশি। নারীরা মূল কাজের বাইরের খুঁটিনাটি দিয়ে (task-irrelevant spatial information) ডিফোকাস হয় ছেলেদের চেয়ে বেশি। একে বলা হচ্ছে 'সাইমন ইফেক্ট'।	Stoet ২০১৭
	সাধারণভাবে নারী বেশি আবেগপ্রবণ (impulsive) পুরুষের চেয়ে। Barratt Impulsivity Scale-এ ২৭-৫১ বছরের নারীদের আবেগ একই বয়সী পুরুষের চেয়ে বেশি।	Marazziti et al., ২০১০

Prefrontal Cortex মেয়েদের বড়, Amygdala ছোট	সহজে প্রভাবিত হয়, সহযোগিতা করে, মেনে নেয়, রিসেপ্টিভ। সম্পর্কের কেয়ার করে (অক্সিটোসিন হরমোনের কারণে)। পুরুষের টেস্টোস্টেরোন প্রভাব নেয় না, বিদ্রোহ করে। মেইল ইগো তৈরি করে।	Tajima-Pozo ২০১৫
	আগ্রাসী আচরণ নিয়ন্ত্রণ বা বিবেকবোধ মেয়েদের ভালো। Amygdala বড় বলে ছেলেরা দ্রুত মারপিটে চলে যায় (ভয় হিসেবে চিহ্নিত করে ব্যবস্থা নেয়া)	
Anterior Cingulate Cortex মেয়েদের বড়	মেয়েরা অল্পে উদ্বিগ্ন হয়, দ্বিধান্বিত থাকে। ইস্ট্রোজেন হরমোনও এই দ্বিধার জন্য দায়ী, ইস্ট্রোজেন যত বেশি, বুদ্ধিবৃত্তিক স্থিতিশীলতা তত কম।	Stoet, ২০১৭
Insula মেয়েদের বড় ব্রেইনের দুইপাশে (INTER-hemispheric) কানেকশন বেশি	মেয়েদের গাট-ফিলিং বা ইনটুইশন ক্ষমতা ভালো। না-বলা কথা বুঝে ফেলা, না-দেখা জিনিস আঁচ করার ক্ষমতা। সন্তানের আশু বিপদ, সন্তানের নন-ভার্বাল কমিউনিকেশন বোঝা, কান্নার অর্থ বোঝার জন্য এই ক্ষমতা।	

[১১৯] ব্রেইন জুড়ে প্রচুর ইস্ট্রোজেন রিসেপ্টর ছড়িয়ে রয়েছে (Hara et al., 2015)। যা দ্বারা জরুরি সব প্রক্রিয়া সম্পাদিত হয় যেমন : জ্ঞান আহরণের প্রক্রিয়া বা ইন্দ্রিয়-ভাবনা-অভিজ্ঞতার আলোকে কিছু বুঝে নেওয়া (cognition), উদ্বেগ-টেনশন, দেহ-তাপমাত্রা, খাদ্যাভ্যাস, যৌন আচরণ (Do Rego et al., 2009)। এর প্রভাবে ব্রেইনের গঠন পরিবর্তন হয়ে যায় (Goldstein ২০০১) এবং সারা জীবনই ব্রেইন ও আচরণকে এই হরমোন নানাভাবে প্রভাবিত করতে থাকে (potent modulators of brain plasticity across the life-span) (Peperetal., 2011; Galeaetal., 2013)।

[১২০] রিসার্চ ইঙ্গিত করে যে, সেক্স হরমোন নারীদেহে ধারাবাহিক স্নায়ু প্রক্রিয়া (neurogenic cascade) স্টিমুলেট করে যা বাড়িয়ে তোলে neurite outgrowth (Minano et al.,2008), mitochondrial and synaptic health (Hara et al.,2014), dendritic branching (Hao et al.,2006) এবং myelination (Patel et al., 2013)। ফলে ব্রেইনের গঠন ও কার্যক্রমে পার্থক্য হয়।

[১৩২] ইস্ট্রোজেন হরমোন এই দ্বিধার (inhibition of prepotent responses) জন্য দায়ী। ইস্ট্রজেন হরমোন যত বেশি, নারী তত বুদ্ধিবৃত্তিকভাবে স্থিতিশীলতা থেকে নমনীয় হতে থাকে (women are biased towards cognitive flexibility rather than cognitive stability)। (Stoet 2017)

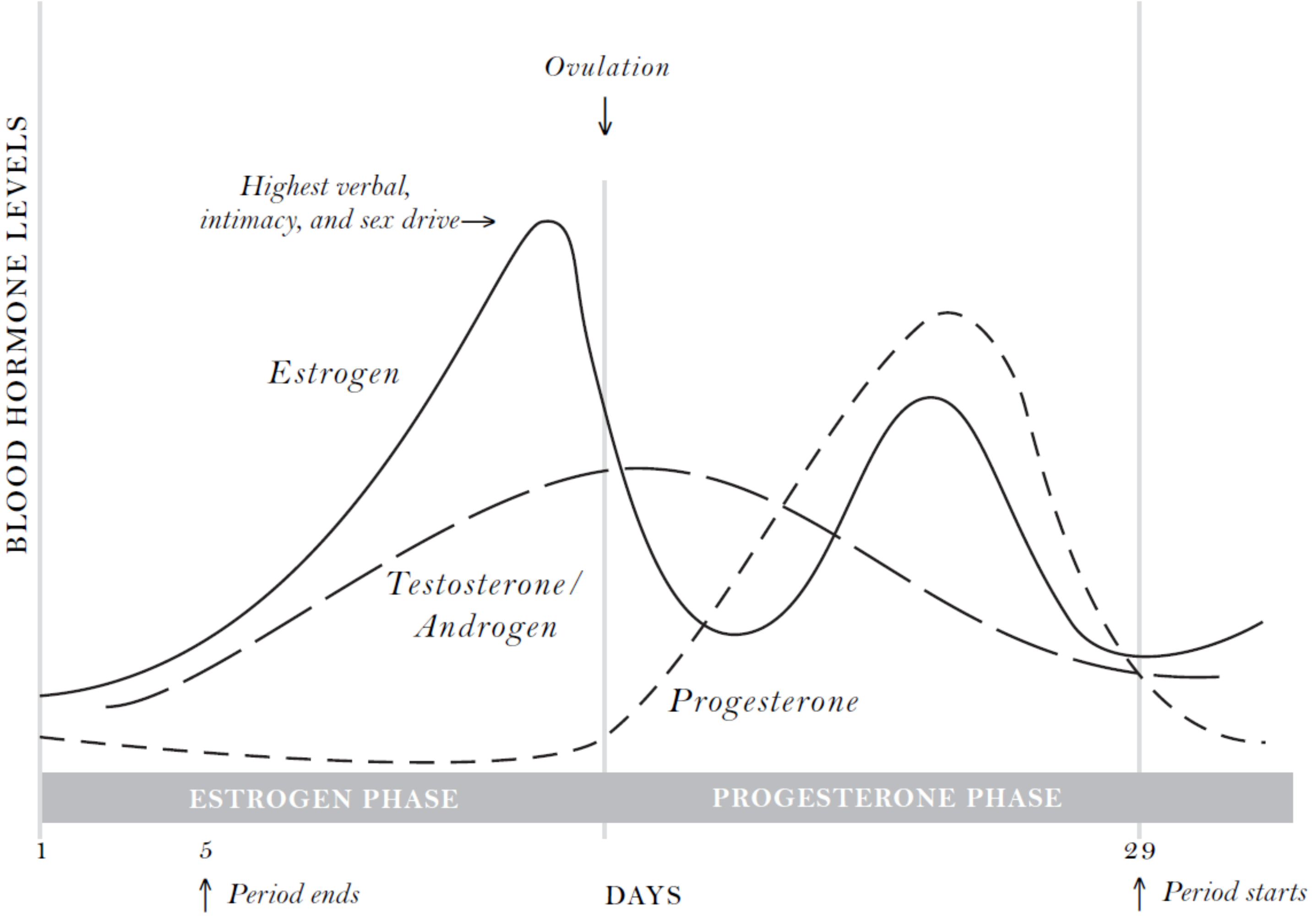
[১৩৩] সাধারণভাবে নারী বেশি আবেগপ্রবণ (impulsive) পুরুষের চেয়ে। Barratt Impulsivity Scale-এ ২৭-৫১ বছরের নারীদের আবেগ একই বয়সী পুরুষের চেয়ে বেশি। (Marazziti et al., 2010)

[১৩৪] অক্সিটোসিন হরমোনের প্রভাবে। এর নর্মাল লেভেল ১.২৫–৫ pg/mL. মেয়েদের ডিম্বপাতের সময় ৫–১০ ng/mL মানে দ্বিগুণ হয়ে যায়। (Appendix, Molina ২০১৩) আর পুরুষে থাকে রেঞ্জের নিচের দিকে ১.৫৩ ± ১.১৮, মেয়েদের থাকে উপরের দিকে ৪.৫৩ ± ১.১৮। (Marazziti ২০১৯)

[১৩৫] University College London এর গবেষকরা খুব ইন্টারেস্টিং একটা রিসার্চ করেন মেয়েদের ওপর। ৩৪ জন নারীকে জোড়া জোড়া করে দিয়ে কিছু কাজ দেওয়া হয় তাদের সহযোগিতার মনোভাব বুঝতে। তাদেরকে টেস্টোস্টেরোন সাপ্লিমেন্ট দেওয়া হয়। যেদিন দেওয়া হয়নি সেদিন তাদের সহযোগিতার মনোভাব ছিল স্বাভাবিক। কিন্তু যেদিন টেস্টোস্টেরোন দেওয়া হয়েছে, সেদিন তারা অসহযোগিতা দেখিয়েছে, সঙ্গীর চেয়ে নিজের সিদ্ধান্তেই অটল থেকেছে, ইগো প্রদর্শন করেছে (egocentrically)। (Tajima-Pozo ২০১৫)

[১৯৫] নিজের স্ট্যাটাস বাড়ানো, প্রতিযোগিতার ইচ্ছা, আক্রমণাত্মক মনোভাবের সাথে টেস্টোস্টেরোন সম্পর্কিত। (Carré and McCormick, 2008; Eisenegger et al., 2017; Mehta et al.,2008; Mehta and Josephs, 2006) পরাজিত পুরুষের মাঝে বাইরে থেকে টেস্টোস্টেরোন দেয়ার ফলে তাদের আবার প্রতিযোগিতায় অবতীর্ণ হবার ইচ্ছে হয়েছে। আবার যে মেয়েদের টেস্টোস্টেরোন তুলনামূলক বেশি তাদের আত্মনির্ভর (personality self-direction traits) হবার ইচ্ছে বেশি। (Tajima-Pozo, ২০১৫)

The Estrogen-Progesterone Waves

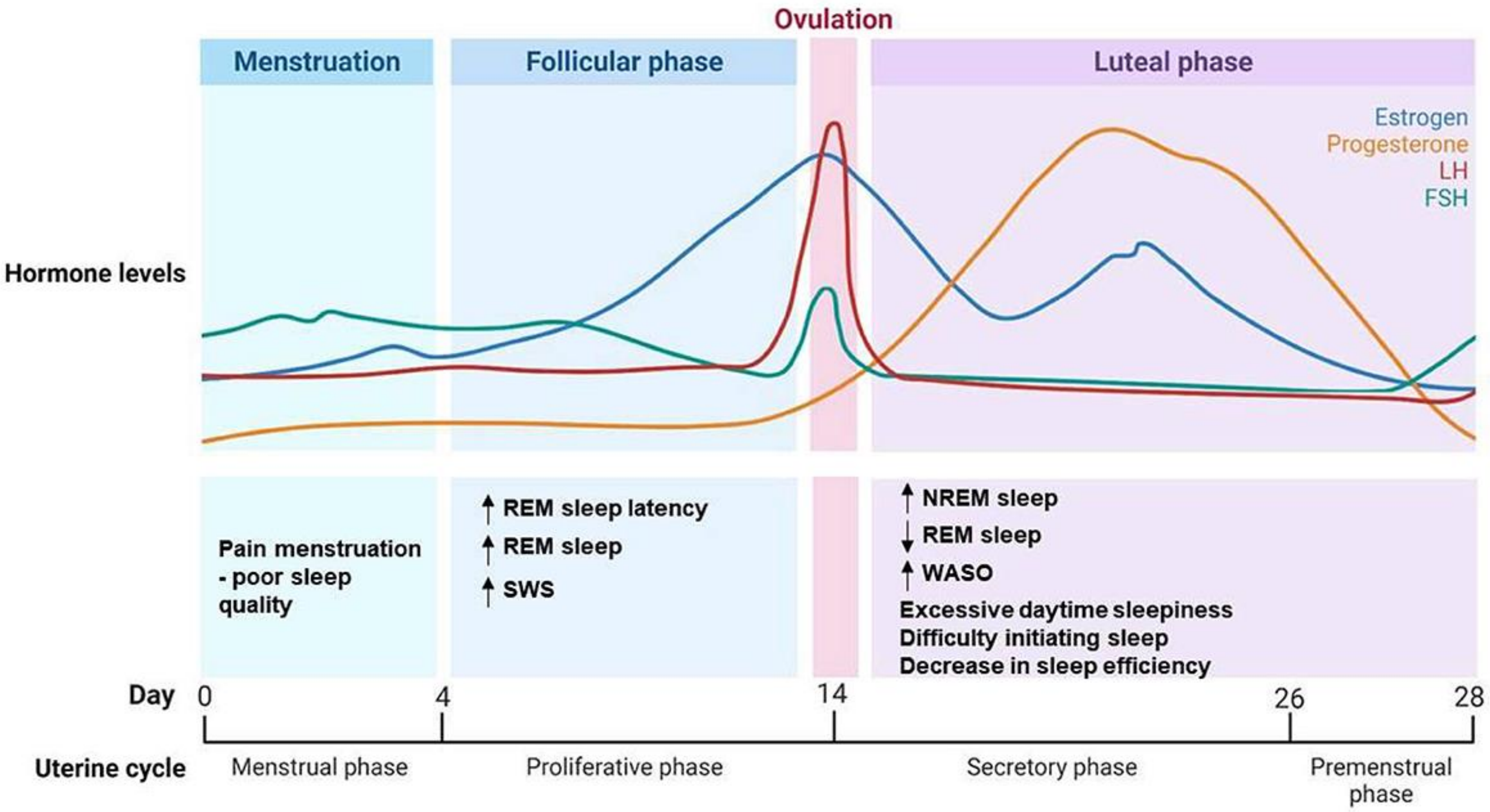


Hormone changes in human menstrual cycle

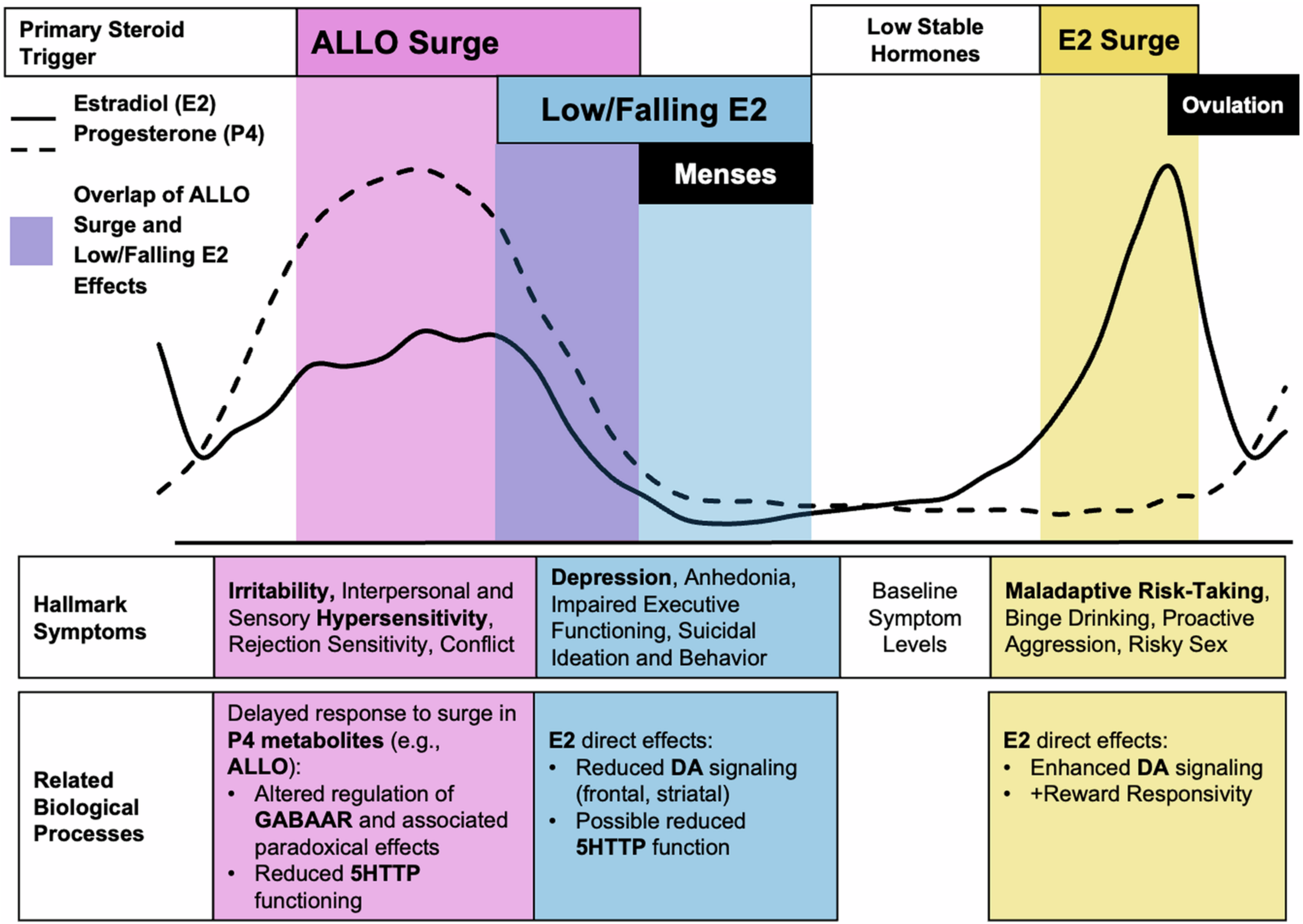
ESTROGEN — TESTOSTERONE / ANDROGEN — PROGESTERONE

মাসিক রজঃচক্রে ৯০% নারী আবেগিক সমস্যায় ভুগে থাকেন। সুতরাং সে সময়কার সিদ্ধান্ত এবং সুস্থ সময়ের সিদ্ধান্ত এক হয় না। বিশেষ করে স্মৃতি সংরক্ষণ। আবেগ বা পরিস্থিতিগত স্ট্রেসে মেয়েদের ১০% বেশি সময় লেগেছে কোনো কিছু মনে করতে। (Schwabe & Wolf, 2010)

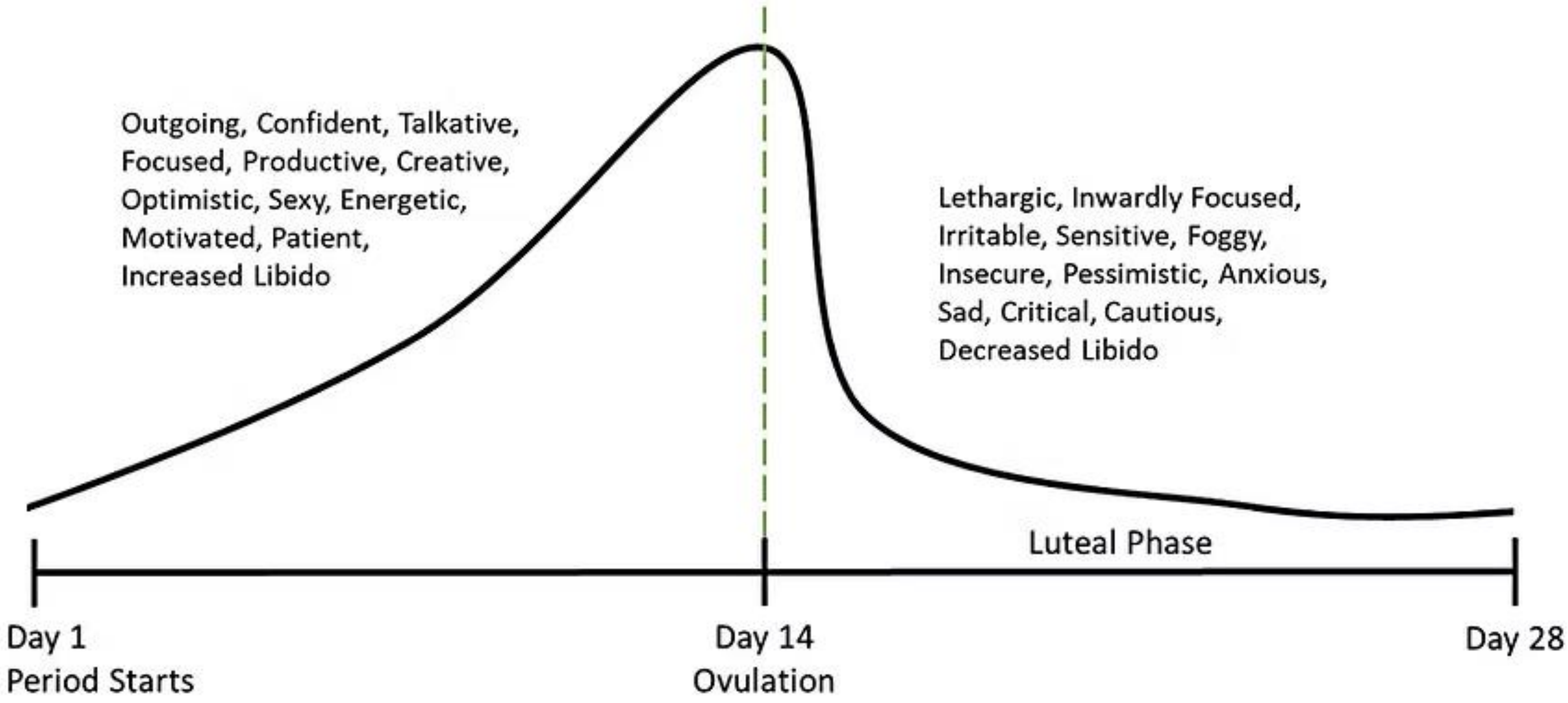
মাসিকের চক্রে ব্রেইনের নিজস্ব কার্যক্রম ও যোগাযোগব্যবস্থায় যথেষ্ট প্রভাব পড়ে। বিশেষ করে, হিপোক্যাম্পাস অংশটা যে জায়গাটা কোনো প্রসঙ্গে রক্ষিত স্মৃতিকে নিয়ন্ত্রণ করে (contextual memory-regulation)। মাসিকচক্রে প্রোজেস্টেরোন হরমোনের কারণে ব্রেইনের বিভিন্ন অংশের সংযোগে পরিবর্তন আসে (bilateral DLPFC and sensorimotor cortex) যা আবেগ ও ব্যথার অনুভূতিতে কাজ করে। (Arélin, ২০১৫)



Sleep in women: a narrative review of hormonal influences, sex differences and health implications



Peters, J.R., Schmalenberger, K.M., Eng, A.G. *et al.* Dimensional Affective Sensitivity to Hormones across the Menstrual Cycle (DASH-MC): A transdiagnostic framework for ovarian steroid influences on psychopathology. *Mol Psychiatry* **30**, 251–262 (2025).


Outgoing, Confident, Talkative,
Focused, Productive, Creative,
Optimistic, Sexy, Energetic,
Motivated, Patient,
Increased Libido
Lethargic, Inwardly Focused,
Irritable, Sensitive, Foggy,
Insecure, Pessimistic, Anxious,
Sad, Critical, Cautious,
Decreased Libido
Luteal Phase
Day 1
Period Starts
Day 14
Ovulation
Day 28

কিছু শারীরিক, মানসিক ও আচরণগত লক্ষণ যা মাসিকের আগে এবং মাসিকের সময় দেখা দেয় যেটা সর্বোচ্চ হয় মাসিকের ৩-৭ দিন আগে, এবং মাসিক শুরুর সাথে সাথে ঠিক হয়ে যায়, এগুলোকে একসাথে বলে PMT [৩৮৭]. এই PMT-ই যখন বারবার হতে থাকে এবং এতটা হয় যাতে একজন নারীর স্বাভাবিক কিছু কিছু কাজেকর্মে অসুবিধার কারণ হয়ে দাঁড়ায় তখন সেটাকে বলে Syndrome (PMS) [৩৮৮]. আর এত বেশি বেশি যখন হয় যে স্বাভাবিক জীবনযাত্রাই ব্যাহত হয়ে পড়ে, তখন সেটা হয়ে দাঁড়ায় Dysphoric Disorder (PMDD). এই সমস্যাটার ১৫০-এরও বেশি লক্ষণ আছে, যার মধ্যে বেশি পাওয়া যায় নিচেরগুলো :

পেট ফেঁপে থাকা (Abdominal bloating)	নিদ্রাহীনতা (Insomnia)
ব্রন (Acne)	খিটখিটে মেজাজ (Irritability)
উদ্‌বেগ, টেনশন (Anxiety)	গিরা ব্যথা (Joint pain)
কোমর ব্যথা (Back pain)	ম্যাজম্যাজে (Lethargy)
ক্ষুধামন্দা (Change in appetite)	কামশীতলতা (Low libido)
অলসতা (Clumsiness)	'আমাকে দিয়ে কিছু হবে না' (Low self-esteem)
কোষ্ঠকাঠিন্য (Constipation)	মেজাজ দ্রুত পরিবর্তন (Mood swings)
মন খারাপ (Depression)	ভীতসন্ত্রস্ত (Nervousness)
পাতলা দাস্ত (Diarrhea)	নিজেকে গুটিয়ে নেওয়া (Social isolation)
টলমল লাগা (Dizziness)	চিনিপ্রিয়তা (Sugar cravings)
শরীরের সব শক্তি শেষ (Fatigue)	স্তনব্যথা (Tender breasts)
মাথাব্যথা (Headache)	শরীরে পানি জমা (Water retention)

[৩৮৭] *Pre-menstrual tension*, Australian Unity.
[৩৮৮] *Integrative Medicine* (Fourth Edition), 2018

American College of Obstetricians and Gynecologists এর ACOG criteria: [৩৮৯]

[ক]

মাসিকের ৫ দিন আগে থেকে নিচের লক্ষণগুলোর এক বা একাধিক আগের ৩ মাস যাবৎ।

মানসিক	শারীরিক
• ডিপ্রেশান (Depression) • রাগে ফেটে পড়া (angry outburst) • খিটখিটে মেজাজ (irritability) • উদ্‌বেগ (anxiety) • সাড়া না দেওয়া (confusion) • নিজেকে গুটিয়ে নেওয়া (social withdrawal)	• স্তনে ব্যথা • পেট ফেঁপে থাকা • মাথাব্যথা • হাত-পায়ে পানি আসা

[খ] মাসিক শুরুর ৪ দিনের মধ্যে কমে যাবে বা ঠিক হয়ে যাবে।

[গ] অন্য কোনো ওষুধের কারণে বা হরমোন থেরাপির কারণে বা ড্রাগ-এলকোহলের কারণে এমন হচ্ছে না।

[ঘ] লক্ষণ রেকর্ড শুরুর পরের ২ মাসেও একই লক্ষণ বজায় আছে।

[ঙ] সামাজিক ও অর্থনৈতিক পারফর্মেন্সে 'ধরা পড়ার মতো' কমতি (identifiable dysfunction in social and economic performance)

আর এই criteria অনুযায়ী একটা পেলেও যদি আপনার সামাজিক ও অর্থনৈতিক পারফর্মেন্সে 'ধরা পড়ার মতো' কমতি আসতে পারে এবং সেক্ষেত্রে আপনি রোগী।

Premenstrual Syndrome বা PMS

- সবচেয়ে কমন লক্ষণ (খিটখিটে মেজাজ, উদ্‌বেগ- টেনশন, মেজাজ দ্রুত পরিবর্তন আর অবসাদ- মন খারাপ) ক'টাতে প্রায় ৪০– ৯০% নারী ভোগেন বলে জানা গেছে।
- প্রায় ৫০% নারী জানিয়েছেন তারা মনোযোগে সমস্যা ও ভুলে যাওয়ার সমস্যার সম্মুখীন হয়েছেন।
- ৪৮% নারী ভোগেন পেটের সমস্যায় (GI upset)
- আর ১৮% এর হয় শরীর জ্বালাপোড়া (hot flush

[Patricia O. Chocano-Bedoya, Elizabeth R. Bertone-Johnson বলেন Women and Health (Second Edition), 2013]

American College of Obstetricians and Gynecologists এর ACOG criteria ৫ নং ক্রাইটেরিয়াই হলো : identifiable dysfunction in social and economic performance.

এই ক্রাইটেরিয়া অনুসারে ৯০ পার্সেন্ট নারীই এতে ভোগেন'।

৯০% নারী মাসিকের আগে PMS নিয়েই দৌড়োচ্ছে, (Rapkin & Winer, 2009) পিরিয়ডের ব্যথায় নারী 'কাত করে ফেলা ব্যথা' নিয়েই দৌড়োচ্ছে কিংবা ছুটি নিচ্ছে। [১৪৩]

প্রায় ৯০% কিশোরী জানে কী প্রচণ্ড ব্যথা নিয়ে তারা ক্লাসে দৌড়োচ্ছে প্রতিমাসে। (Durain, 2004)

ফলে নারীর নিজের ক্ষতি :

- পুরুষের চেয়ে স্ট্রেসে থাকা একজন নারীর শারীরিক ক্ষতি বেশি হয়, মানসিক অসুখও বেশি হয়। [Stress and your health, Office on Women's Health, U.S. Department of Health and Human Services]
- স্ট্রেসের প্রভাবে লক্ষণগুলো নারীদের বেশি প্রকাশ পায়। কারণ, একই স্ট্রেসে নারীদের স্ট্রেস-হরমোন কর্টিসল বেশি বের হতে থাকে'(Verma, 2011)
- 'ফলে টেনশন-জাতীয় মাথাব্যথা ও মানসিক রোগগুলো নারীদের বেশি হয়। (Hammen, 2009)
- কমবয়েসী নারীদের হার্টের সমস্যাগুলো মূলত হার্টের ওপর এই স্ট্রেসের কারণেই হয়। (Vaccarino, 2014)
- লম্বা সময় নিয়ে স্ট্রেস থেকে IBS নামক অসুখ হতে পারে। পুরুষের চেয়ে নারীদের এই রোগের হার দ্বিগুণ। (Grundmann , 2010)
- স্ট্রেসের কারণে মুটিয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা নারীদের অনেক বেশি পুরুষের চেয়ে। (Michopoulos, 2016)
- লাগাতার স্ট্রেসে থাকা নারীদের PMS এর সমস্যা বেশি মারাত্মক লেভেলের হয়। (Gollenberg, 2010)

[১১৬] ফলে সন্তানের ক্ষতি : [University of Missouri-Columbia. (2016, June 7). Stress exposure during pregnancy observed in mothers of children with autism : More research needed to understand gene-stress interaction. ScienceDaily.]

- গর্ভকালীন জটিলতা যেমন আগেই ব্যথা ওঠা, আগে আগেই বাচ্চা হয়ে যাওয়া, কম ওজনের বাচ্চা, প্রি-এক্লাম্পশিয়া, গর্ভকালীন ডায়বেটিস ইত্যাদি এখন বেশি হচ্ছে (Coussons-Read, 2013),
- বাচ্চাদের জন্মগত ত্রুটিও বেশি হচ্ছে, বাচ্চা হওয়ার পরও বাচ্চার সমস্যা রয়ে যাচ্ছে তার গর্ভকালীন স্ট্রেসের ফল হিসেবে। (Carmichael, 2007)
- অটিজম রোগাক্রান্ত শিশুও বেশি জন্মাচ্ছে। (Varcin, 2017)

[১১৫] নারীদের স্ট্রেসের মূল কারণ :

- অফিসে ও বাসায় নারীর দ্বৈত ভূমিকাই তাদের কর্মস্থলে পুরুষের চেয়ে বেশি স্ট্রেস অনুভব করার মূল কারণ। (Prasad, 2016)
- পুরুষের মাঝে কাজ করতে সে বেশি স্ট্রেস ফিল করে, সেখানেই তাকে ছেড়ে দেওয়া হয়েছে। ২০১২ সালে ২২,০০০ নারীর ওপর এক রিসার্চে এসেছে, যেসব নারীদের চাকুরি-কেন্দ্রিক স্ট্রেস (job-related stress) বেশি, তাদের ৪০% বেশি সম্ভাবনা হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোক (cardiovascular event) হওয়ার [Alexandra Sifferlin (August 25, 2015) Women in Male-Dominated Jobs Have More Stress, TIME]
- নারী কর্মকর্তারা বেশি স্ট্রেস, উদ্‌বেগ ও মানসিক সমস্যার সম্মুখীন [Why Women Feel More Stress at Work (Harvard Business Review 2016)]
- ব্রিটেনের মতো দেশেই ৭৯% নারী কর্মক্ষেত্রের স্ট্রেসে ভুগছেন, ৭৮% নারী কর্মজীবীর ঘুমে সমস্যা, মোটের ওপর ৮৭% নারী চাকুরি নিয়ে স্ট্রেসে আছেন বলে জানিয়েছেন। [Louise Chunn (Mar 26, 2019) Women Are at Breaking Point Because of Workplace Stress : Wellbeing Survey from Cigna, Forbes.com]

[১১৪] স্ট্রেসের লক্ষণগুলো নারীদের বেশি প্রকাশ পায়। কারণ, একই স্ট্রেসে নারীদের স্ট্রেস-হরমোন কর্টিসল বেশি বের হতে থাকে (Verma, 2011)। ফলে স্ট্রেসে থাকা একজন পুরুষের চেয়ে স্ট্রেসে থাকা একজন নারীর শারীরিক ক্ষতি বেশি হয়, মানসিক অসুখও বেশি হয়। এজন্য অটোইমিউন ও functional disease-গুলো নারীদের অনেক বেশি হয় (হিস্টিরিয়া, এংজাইটি নিউরোসিস, টেনশন হেডেক, Irritable bowel syndrome, Fibromyalgia, Chronic pelvic pain, Cyclic vomiting syndrome, Interstitial cystitis, Chronic fatigue syndrome (CFS) ইত্যাদি)।

Stress and your health, Office on Women's Health, U.S. Department of Health and Human Services

The female happiness paradox

David G. Blanchflower[1,2,3,4,5] · **Alex Bryson**[4,6,7]

Received: 27 April 2022 / Accepted: 2 January 2024 / Published online: 9 February 2024

Abstract

Using data across countries and over time, we show that women have worse mental health than men in negative affect equations, irrespective of the measure used — anxiety, depression, fearfulness, sadness, loneliness, anger — and they have more days with bad mental health and more restless sleep. Women are also less satisfied with many aspects of their lives, such as democracy, the economy, the state of education, and health services. They are also less satisfied in the moment in terms of peace and calm, cheerfulness, feeling active, vigorous, fresh, and rested. However, prior evidence on gender differences in happiness and life satisfaction is less clear cut. Differences vary over time, location, and with model specification and the inclusion of controls, especially marital status. We now find strong evidence that males have *higher* levels of both happiness and life satisfaction in recent years even before the onset of the pandemic. As in the past, women continue to have worse mental health. A detailed analysis of several data files, with various metrics, for the UK confirms that men now are happier than women and the size of the effect is not trivial.

The Paradox of Declining Female Happiness

Betsey Stevenson & Justin Wolfers

WORKING PAPER 14969 **DOI** 10.3386/w14969 **ISSUE DATE** May 2009

First, there may be other important socio-economic forces that have made women worse off. A number of important macro trends have been documented—decreased social cohesion (Putnam 2000), increased anxiety and neuroticism (Twenge 2000), and increased household risk (Hacker 2006). While each of these trends have impacted both men and women, it is possible for even apparently gender-neutral trends to have gender-biased impacts if men and women respond differently to these forces. For example, if women get more disutility from risk than do men, then an increase in risk may lower women's utility relative to that of men.

Finally, the changes brought about through the women's movement may have decreased women's happiness. The increased opportunity to succeed in many dimensions may have led to an increased likelihood of believing that one's life is not measuring up. Similarly, women may now compare their lives to a broader group, including men, and find their lives more likely to come up short in this assessment. Or women may simply find the complexity and increased pressure in their modern lives to have come at the cost of happiness.

১৯৭১ সাল।

আমেরিকায় নারী-পুরুষ Equal Rights Amendement পাশ হবে, সংবিধানে অন্তর্ভুক্ত হবে। সবকিছুতে নারী-পুরুষ সমান। অধিকারে সমান, কর্তব্যে সমান।

অফিসিয়ালি সংবিধানে যুক্ত হতে কমপক্ষে ৩৮টি রাজ্যের অনুমোদন লাগবে। ১৯৭২ সালের ভিতরই ২৮ রাজ্য অনুমোদন করে দিল।

সমতার আইন-এর বিপরীতে আমেরিকান নারীদের একটা অংশ আন্দোলন গড়ে তুলল। যার নেতৃত্বে ছিলেন Phyllis Schlafly নামক এক নারী আইনজীবী ও রিপাবলিকান রাজনীতিবিদ। আমেরিকান পণ্ডিতরা মনে করেন: ফিলিস এই দুর্বার আন্দোলন গড়ে না তুললে ৭৫-৭৬ সালেই আইন পাশ হয়ে যেত, যেটা আজও হয়নি। ৩৮ রাজ্য পুরা হয়নি। ৩৫-এসে আটকে ছিল এতদিন। লাস্ট নেভাদা, ইলিনয় ও ভার্জিনিয়া ২০১৭-২০ এ অনুমোদন দিয়েছে।

আচ্ছা কেন সেসময় ক্যারিয়ার-ওমেনদের একটা অংশ, এমপিদের স্ত্রীরা এবং আমেরিকান নারীদের বিরাট একটা অংশ সমতার আইন চায়নি। এবং এখনও চায় না। নারী-পুরুষ সমান কিনা, এই প্রশ্নে তারা নারী সমন্বয়কের চেয়েও রাখঢাকহীন জবাব দেবে: না, সমান না। কেন?

ফিলিসের (১৯২৪-২০১৬) এন্টি-সমতা ক্যাম্পেইনের মূল অবস্থান ছিল:

১. এই আইন পাশ হলে পুরুষের মতো নারীকেও বাধ্যতামূলক সামরিক প্রশিক্ষণে পাঠানো হবে (military drafting)

২. গৃহিনী নারীরা 'নারী হবার দরুন' স্বামী ও সমাজের কাছে যে বিশেষ সুবিধাগুলো পাচ্ছিলো, তা বন্ধ হয়ে যাবে।

৩. এটার বেনিফিট পাবে তরুণী ক্যারিয়ার-ওমেনরা। আর মধ্যবয়সী গৃহিনী, ডিভোর্সি-বিধবারা সমাজের কঠোরতার শিকার হবে।

৪. এটার বেনিফিট পাবে পতিতা, মাদকাসক্ত, নৈতিক চরিত্রহীন এবং সমকামী নারীরা।

৫. নারী-পুরুষের বেতন-বৈষম্য থাকাটা উচিত। তা না থাকলে নারীরা মাতৃত্বকে ঘৃণা করবে। আর এভারেজ পুরুষের বেতন বেশি থাকাটা দরকার, কারণ পুরুষ প্রোভাইডার।

৬. ক্যারিয়ারের চেয়ে স্ত্রী, মা, গৃহিনীর ভূমিকা নারীর জন্য প্রধান ভূমিকা এবং সমাজের জন্য বেশি গুরুত্বপূর্ণ।

৭. নারী-পুরুষ আলাদা এবং এই পার্থক্য-বৈষম্য মুছে দেয়া কোনোক্রমেই সম্ভব নয়। পারলে গডের কাছে কমপ্লেন করো।

৮.নারীর দেহমনের বিকাশ ও পরিতৃপ্তি ক্যারিয়ারে নয়। বরং পরিবারে। নারীবাদের ডাক খোদ নারীর জন্য ক্ষতিকর।

২০২০ সালে ভার্জিনিয়া ৩৮তম রাজ্য হিসেবে অনুমোদন দেয়। তারপরও গত ৪ বছরে সংশোধনী পাশ হয়নি।

নারী পাচ্ছে পুরুষের অর্ধেক

১. মেয়ে ও নাতনী(ছেলের মেয়ে) ছেলে ও নাতী (ছেলের ছেলে) থাকা অবস্থায়।

২. ছেলে সন্তান ও স্বামী বা স্ত্রী না থাকলে “মা” পিতার অর্ধেক পায়।

৩. “সহোদরা বোন” সহোদর ভাইয়ের সাথে ওয়ারিস হলে।

৪. “বৈমাত্রেয় বোন” বৈমাত্রেয় ভাইয়ের সাথে ওয়ারিস হলে।

সূত্র:

নিসরের জাতীয় ফতোয়া বোর্ড অবলম্বনে মুহাম্মদ আফীফ ফুরকান, সম্পদে নারীর উত্তরাধিকার: ইসলামই দিয়েছে প্রাপ্তির নিশ্চয়তা, QuranerAlo.com

নারী পাচ্ছে পুরুষের সমান

১. পিতা-মাতা সমান অংশ পাবে ছেলের ছেলে থাকলে।

২. বৈপিত্রেয় ভাই-বোন সব সময় সমান অংশ পায়।

৩. বৈমাত্রেয় ভাই-বোন থাকলে সব ধরণের বোনেরা (সহোদরা, বৈপিত্রেয় ও বৈমাত্রেয়) বৈপিত্রেয় ভাইয়ের সমান পাবে।

৪. শুধুমাত্র ঔরসজাত মেয়ে ও মৃতের ভাই একসাথে থাকলে উভয়ে সমান অংশ পাবে। (মেয়ে পাবে অর্ধেক আর বাকী অংশ পাবে চাচা)

৫. “নানী” বাবা ও ছেলের ছেলের সাথে সমান অংশ পায়।

৬. মা ও বৈপিত্রেয় দুই বোন স্বামী ও সহোদর ভাই এর সাথে সমান অংশ পায়।

৭. “সহোদর বোন” স্বামীর সাথে ওয়ারিস হলে সহোদর ভাইয়ের সমান অংশ পাবে। অর্থাৎ সহোদর বোনের পরিবর্তে সহোদর ভাই হলে যে অংশ পেত ঠিক সহোদরাও একই অংশ পাবে। অর্থাৎ মূল সম্পদের অর্ধেক পাবে।

৮. বৈমাত্রেয় বোন সহোদর ভাইয়ের সমান অংশ পায় যদি মৃত ব্যক্তির স্বামী, মা, বৈপিত্রেয় এক বোন এবং একজন সহোদর ভাই থাকে। এ অবস্থায় স্বামী মূল সম্পদের অর্ধেক, মা এক ষষ্ঠাংশ, বৈপিত্রেয় ভাই এক ষষ্ঠাংশ এবং বাকী এক ষষ্ঠাংশ পাবে সহোদর ভাই।

৯. নির্দিষ্ট অংশধারী ওয়ারিস এবং আসাবা সূত্রে পাওয়ার মত কেউ না থাকলে নিকটতম রক্তসম্পর্কীয় আত্মীয়রা সমান অংশ পাবে। যেমন মেয়ের ছেলে, মেয়ের মেয়ে, মামা ও খালা ছাড়া অন্য কোন ওয়ারিস না থাকলে এদের সবাই সমান অংশ পাবে।

১০. তিন প্রকারের মহিলা এবং তিন প্রকারের পুরুষ কখনো সম্পূর্ণরূপে বঞ্চিত হয় না। এক্ষেত্রেও নারী পুরুষ সমান অধিকার ভোগ করছে।

নারী পাচ্ছে পুরুষের চেয়ে বেশি

১. স্বামী থাকা অবস্থায় একমাত্র কন্যা পাবে অর্ধেক আর স্বামী পাবে এক চতুর্থাংশ।

২. দুই কন্যা স্বামীর সাথে হলে। দুই মেয়ে পাবে দুই তৃতীয়াংশ আর স্বামী এক চতুর্থাংশ।

৩. কন্যা মৃতের একাধিক ভাইয়ের সাথে হলে বেশী পাবে।

৪. যদি মৃত ব্যক্তি স্বামী, বাবা, মা ও দুই কন্যা রেখে যায় তবে দুই মেয়ে দুই তৃতীয়াংশ সম্পদ পাবে। কিন্তু ঠিক একই অবস্থায় যদি মেয়ের পরিবর্তে দুই ছেলে থাকত তবে তারা নিশ্চিত ভাবে দুই মেয়ের তুলনায় কম পেত। কেননা ছেলের অংশ হলো এখানে অন্যান্য ওয়ারিসদেরকে তাদের নির্ধারিত অংশ দেওয়ার পর যা বাকী থাকে। সুতরাং স্বামী পাবে এক চতুর্থাংশ, বাবা ও মা উভয়ে পাবে এক ষষ্ঠাংশ করে এবং বাকী অংশ পাবে দুই ছেলে যা দুই তৃতীয়াংশ তো নয়ই বরং অর্ধেকের চেয়েও কম।

৫. ঠিক একই ধরণের আরেকটি অবস্থা দুই সহোদর বোনের ক্ষেত্রে। যদি ওয়ারিসদের মধ্যে স্বামী, দুই সহোদর বোন এবং মা থাকে তখন দুই বোন দুই তৃতীয়াংশ সম্পদ পায়। কিন্তু ঠিক একই অবস্থায় যদি দুই বোনের জায়গায় দুই ভাই থাকত তখন ঐ দুই ভাই মিলে এক তৃতীয়াংশের বেশি পেত না।

৬. তেমনি ভাবে একই অবস্থায় বৈমাত্রেয় দুই বোন বৈমাত্রেয় দুই ভাইয়ের চেয়ে বেশী পায়।

৭. অনুরূপভাবে যদি ওয়ারিসদের মধ্যে স্বামী, বাবা, মা ও মেয়ে থাকে তবে মেয়ে মূল সম্পদের অর্ধেক পাবে। কিন্তু ঠিক একই অবস্থায় ছেলে থাকলে পেত তার চেয়ে কম। যেহেতু তার প্রাপ্যাংশ হলো অংশীদারদেরকে দেওয়ার পর অবশিষ্টাংশ।

৮. ওয়ারিস যদি হয় স্বামী, মা ও এক সহোদর বোন তখন ঐ সহোদর বোন অর্ধেক সম্পদ পাবে যা তার স্থানে সহোদর ভাই হলে পেত না।

৯. ওয়ারিস যদি হয় স্ত্রী, মা, বৈপিত্রেয় দুই বোন এবং দুই সহোদর ভাই তখন দূরের আত্মীয় হওয়া সত্ত্বেও বৈপিত্রেয় দুই বোন দুই সহোদরের চেয়ে বেশী পাবে। যেহেতু বৈপিত্রেয় বোনদ্বয় পাবে এক তৃতীয়াংশ, আর দুই সহোদর পাবে অবশিষ্টাংশ যা এক তৃতীয়াংশের চেয়েও কম।

১০. যদি স্বামী, বৈপিত্রেয় বোন ও দুই সহোদর ভাই থাকে সে ক্ষেত্রে বৈপিত্রেয় বোন এক তৃতীয়াংশ পাবে। অথচ এই দুই সহোদর অবশিষ্টাংশ থেকে যা পাবে তা ঐ বোনের এক চতুর্থাংশেরও কম।

১১. ওয়ারিস যদি হয় বাবা, মা ও স্বামী এ ক্ষেত্রে ইবনে আব্বাস (রা) এর মত অনুসারে মা পাবে এক তৃতীয়াংশ, আর বাবা পাবে এক ষষ্ঠাংশ অর্থাৎ মায়ের অর্ধেক।

১২. স্বামী, মা, বৈপিত্রেয় বোন ও দুই সহোদর ভাই ওয়ারিস হলে এক্ষেত্রে ঐ বোন দূর সম্পর্কীয় আত্মীয় হওয়া সত্ত্বেও সহোদর ভাইদ্বয়ের দ্বিগুণ পাবে।

নারী পায়, পুরুষ পায়ই না

১. ওয়ারিস যদি হয় স্বামী, বাবা, মা, মেয়ে ও নাতনী (ছেলের মেয়ে) এক্ষেত্রে নাতনী এক ষষ্ঠাংশ পাবে। অথচ একই অবস্থায় যদি নাতনীর পরিবর্তে নাতী (ছেলের ছেলে) থাকত তখন এই নাতী কিছুই পেত না। যেহেতু নির্ধারিত অংশীদারদেরকে দিয়ে অবশিষ্টাংশই তার প্রাপ্য ছিলো। অথচ এ অবস্থায় কিছুই অবশিষ্ট থাকে না। তাই তার প্রাপ্তির খাতাও থাকে শূন্য।

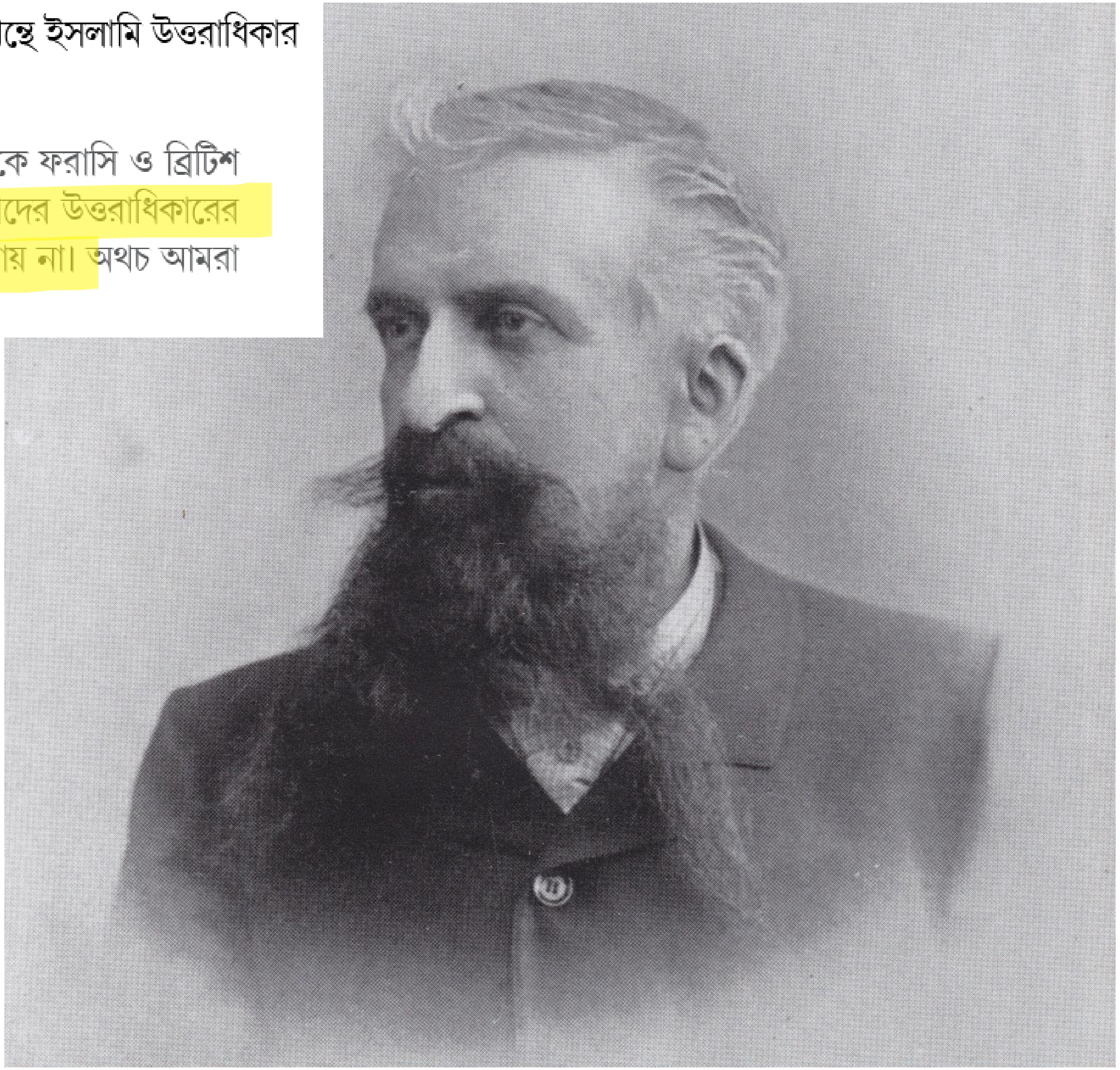
২. স্বামী, সহোদর বোন ও বৈমাত্রেয় বোন থাকা অবস্থায় বৈমাত্রেয় বোন এক ষষ্ঠাংশ পাবে। অথচ তার স্থানে যদি বৈমাত্রেয় ভাই থাকতো তবে সে কিছুই পেত না, যেহেতু তার জন্য নির্ধারিত অংশ নেই।

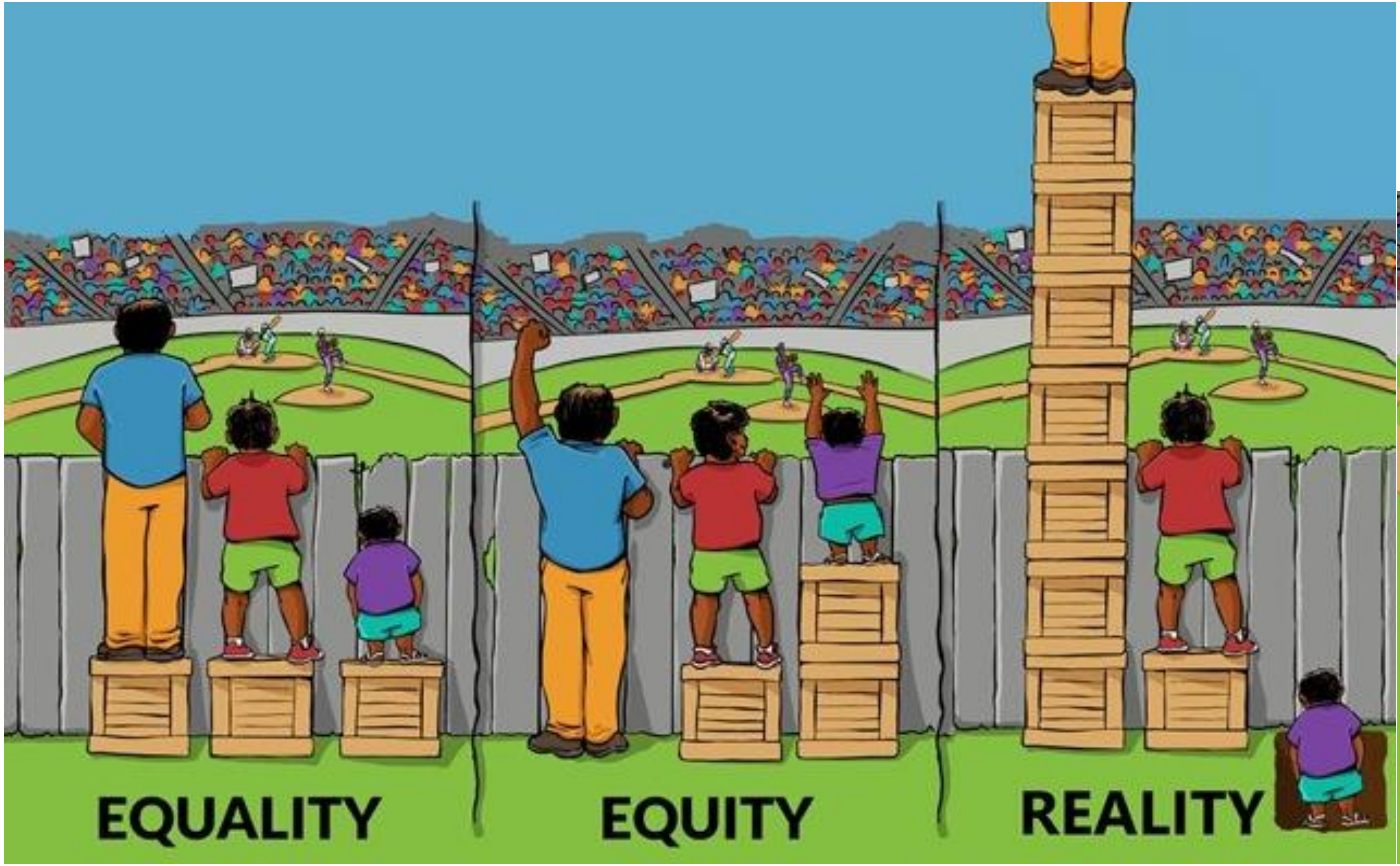
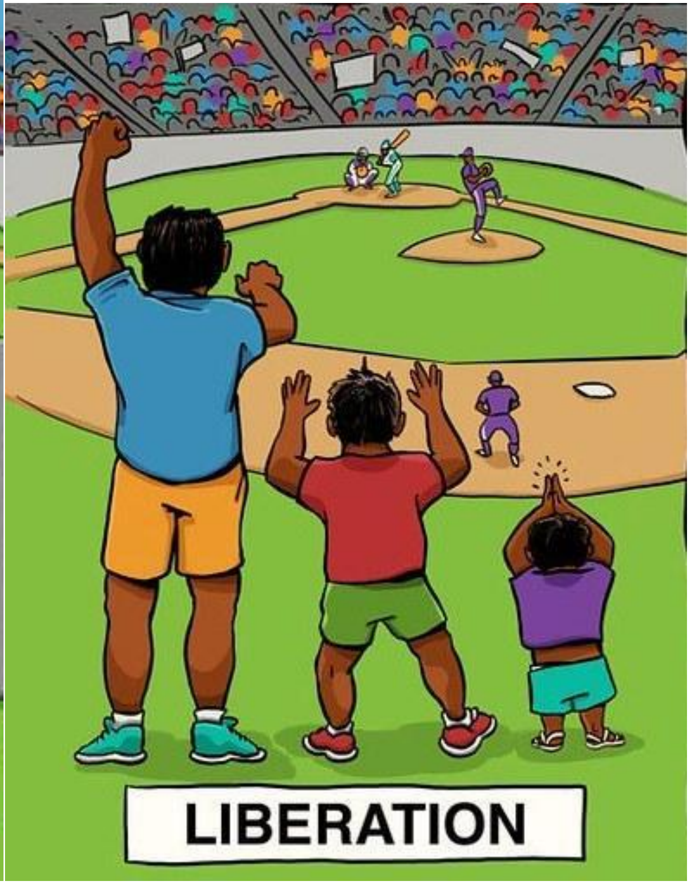
৩. অনেক সময় দাদী মিরাছ পায়, কিন্তু দাদা বঞ্চিত হয়।

৪. মৃত ব্যক্তির যদি শুধুমাত্র নানা ও নানীই ওয়ারিস হিসেবে থাকে তখন সব সম্পত্তি পাবে নানী। নানা কোন কিছুই পাবে না।

[১৪৯] অমুসলিম চিন্তাবিদ Gustave Le Bon তাঁর La civilisation des arabes গ্রন্থে ইসলামি উত্তরাধিকার বিধানকে মূল্যায়ন করেছেন এভাবে—

> কুরআনে বর্ণিত উত্তরাধিকার নীতি অতীব ন্যায়সঙ্গত ও যৌক্তিক।... এ বিধানকে ফরাসি ও ব্রিটিশ আইনের সাথে তুলনা করে আমার কাছে এ কথা স্পষ্ট হয়েছে যে, ইসলাম স্ত্রীদের উত্তরাধিকারের ক্ষেত্রে এমন সব অধিকার দিয়েছে— যা আমাদের আইনকানুনে খুঁজে পাওয়া যায় না। অথচ আমরা পশ্চিমারা মুসলিম নারীদের তাদের পুরুষদের দ্বারা নির্যাতিত মনে করি।




EQUALITY
EQUITY
REALITY

LIBERATION

وَ لَا تَتَمَنَّوۡا مَا فَضَّلَ اللّٰهُ
بِهٖ بَعۡضَكُمۡ عَلٰی بَعۡضٍ ؕ
لِلرِّجَالِ نَصِیۡبٌ مِّمَّا
اكۡتَسَبُوۡا ؕ وَ لِلنِّسَآءِ
نَصِیۡبٌ مِّمَّا اكۡتَسَبۡنَ ؕ وَ
سۡـَٔلُوا اللّٰهَ مِنۡ فَضۡلِهٖ ؕ اِنَّ
اللّٰهَ كَانَ بِكُلِّ شَیۡءٍ عَلِیۡمًا

আর তোমরা আকাঙ্ক্ষা করো না সে
সবের, যার মাধ্যমে আল্লাহ তোমাদের
এক জনকে অন্য জনের উপর প্রাধান্য
দিয়েছেন। পুরুষদের জন্য রয়েছে অংশ,
তারা যা উপার্জন করে তা থেকে এবং
নারীদের জন্য রয়েছে অংশ, যা তারা
উপার্জন করে তা থেকে। আর তোমরা
আল্লাহর কাছে তাঁর অনুগ্রহ চাও। নিশ্চয়
আল্লাহ সর্ব বিষয়ে সম্যক জ্ঞাত।

[1] এই আয়াত অবতীর্ণ হওয়ার কারণ সম্পর্কে বলা হয়েছে যে, উম্মে সালামা (রাঃ) আরজি পেশ করলেন যে, পুরুষরা জিহাদে অংশ গ্রহণ করে শাহাদাত লাভে ধন্য হন, কিন্তু আমরা মহিলারা এই ফযীলতপূর্ণ কাজ থেকে বঞ্চিতা। আমাদের মীরাসও পুরুষদের অর্ধেক। এই কথার ভিত্তিতে এই আয়াত নাযিল হয়। (মুসনাদ আহমাদ ৬/৩২২) মহান আল্লাহর এই উক্তির অর্থ হল, তিনি তাঁর কৌশল অনুযায়ী পুরুষদেরকে শারীরিক যে শক্তি দান করেছেন এবং যে শক্তির ভিত্তিতে তারা জিহাদে অংশ গ্রহণ করে, এটা তাদের জন্য আল্লাহর বিশেষ দান। এগুলো দেখে নারীদেরকে পুরুষদের যোগ্যতাধীনের কাজ করার আশা করা উচিত নয়। অবশ্যই তাদের আল্লাহর আনুগত্য ও নেকীর কাজে বড়ই আগ্রহের সাথে অংশ গ্রহণ করা উচিত। তারা ভাল কাজ যা কিছু করবে পুরুষের ন্যায় তার পুরো পুরো প্রতিদান তারাও পাবে। এ ছাড়া তাদের উচিত, আল্লাহ নিকট তাঁর অনুগ্রহ কামনা করা। কারণ, নারী-পুরুষের মধ্যে কর্মদক্ষতা, যোগ্যতা এবং শক্তিমত্তার যে ব্যবধান, তা হল মহাশক্তিমান আল্লাহর এমন অটল ফায়সালা, যা কেবল কামনা করলেই পরিবর্তন হয়ে যায় না। তবে তাঁর অনুগ্রহে শ্রম ও উপার্জনের যে ঘাটতি, তা দূর হয়ে যেতে পারে।

তাফসীরে আহসানুল বায়ান

অন্য এক বর্ণনায় আব্দুল্লাহ ইবন আব্বাস রাদিয়াল্লাহু আনহুমা থেকে বর্ণিত, তিনি বলেনঃ এক মহিলা রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের নিকট এসে বললঃ হে আল্লাহ রাসূল, একজন পুরুষ দুই মহিলার সমান মীরাস পায়, একজন পুরুষের সাক্ষী দুইজন মহিলার সাক্ষীর সমান। আমরা যখন কোন নেক কাজ করব, তখনও কি অর্ধেক সওয়াব হবে? তখন আল্লাহ তা'আলা এ আয়াত নাযিল করেন। যাতে বলা হয়েছে যে, এটা আমার ইনসাফ এবং এটা আমিই করেছি। [আল আহাদীসুল মুখতারাহঃ ১০/১১৬-১১৭, নং- ১১৫]

তাফসীরে জাকারিয়া